## تعليمات يجب اتباعها بعد خلع الضرس أو السن لتجنب حدوث أي التهابات أو مضاعفات:

- 1 وضع قطنة مكان خلع الضرس أو السنة لمدة ساعة مع الضغط عليها.
  - 2 الابتعاد عن المشوربات الساخنة أو المأكولات القاسية.
  - 3 الابتعاد عن التدخين لمدة 24 ساعة.
- 4) المواظبة على شرب مشروبات باردة والمأكولات الطرية لمدة 24 ساعة.
- 5 الابتعاد عن المضمضة سواء باستخدام الغسول أو المياه والملح أيضا 24 ساعة واستخدامها بعد مرور أول يوم.
  - 6 يمنع وضع اللسان أو الإصبع على مكان الخلع لتجنب النزيف.
  - 7 تناول مضاد حيوى يصفه الطبيب عند اللزوم لمنع العدوى وتسكين الألم.

## نصائح للوقاية من تسوس الأسنان



تنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل صحيح بالإضافة إلى تنظيفها بخيط الأسنان وإجراء الفحوص الدورية.



تناول الخضروات وخبـز القمـح الكامـــل والألبـــان والأجبـــان كوجبات خفيفة.



تجنب المشروبات المليئية بالسكريات والأحماض ما بين الوجباب. واشرب الماء أو الحليب فهما الأفضل لصحة الأسنيان.



لا تتناول أي شيء بعد تنظيف أسنانك بالفرشاءة مساءً، ما عدا الماء، لأن اللعاب يقل إفرازه أثناء النوم.



تناول مشروباتك مــن خــلال (المصاص) لأن السوائــل التــي تدخل الجسـم من خلالهـا يقــل تلامسها مع الأسنان.



تناول العلكة الخاليــة من السكـر للمساعدة على إفــراز المزيد مـن اللعاب لمعادلة مفعول الأحماض



التقليل من تناول الأطعمة السكرية وخاصة المطاطية كالفاكهة المجففة، حيث تـؤدي إلى تشكل طبقة من السكر على الأسنان التي تساعد على نمـو البكتريـا وإفراز الأحماض